МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ
Methods of Recovery in Physical Culture and Sports

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»*

«3» квітня 2023 року. 13 с.

Розробник: *Бірюк С. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.*

Проект робочої програми навчальної дисципліни *«МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»* розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 8 від «6» квітня 2023 р.

Завідувач кафедри Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни *«МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»* розглянуто Методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 9 від «15» травня 2023 р.

Голова Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни *«МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 4 від «24» травня 2023 р.

Голова НМР НУК Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2023

ЗМІСТ

Вступ 3
1. Опис навчальної дисципліни 4
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 5
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 9
7. Форми поточного та підсумкового контролю 10
8. Критерії оцінювання результатів навчання 12
9. Рекомендовані джерела інформації 13

ВСТУП

Анотація

Методи відновлення у фізичній культурі і спорті – це навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про причини та механізми втоми, що виникає після тренувань і змагань, Об’єктом вивчення навчальної дисципліни є засоби відновлення фізичної працездатності у спортсменів. В програмі розглянуто різноманітні відомі на сьогодні медико-біологічні, психологічні і педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності та їх значення в підготовці спортсменів різної кваліфікації, а також фізіологічні критерії оцінювання ступеня втоми й відновлення.

Ключові слова: відновлення, втома, працездатність, спортивна підготовка.

Summary

Methods of recovery in physical culture and sports is a discipline that is a system of knowledge about the causes and mechanisms of fatigue that occurs after training and competition. The object of study of the discipline is the means of restoring physical performance in athletes. The program considers various currently known medical-biological, psychological and pedagogical means of restoring physical performance and their importance in the training of athletes of different qualifications, as well as physiological criteria for assessing the degree of fatigue and recovery.

Key words: recovery, fatigue, efficiency, sports training.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3"></td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 1-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 3</td><td colspan="2">Семестр – 2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-olimpijskij-ta-profesijnij-sport-magistr/</td><td rowspan="6"></td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>134</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6.</td><td rowspan="2">Освітній рівень:
другий (магістерський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *«МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»* є ознайомлення студентів з причинами та механізмом втоми, що виникає після тренувань і змагань та методами відновлення їх у фізичній культурі і спорті.

Завдання курсу:

- сформувати поняття про механізм втоми та відновлення у ФК і спорті;
- вивчити засоби контроль та оцінювання втоми й відновлення у спортивній діяльності спортсменів;
- вивчити систему використання засобів відновлення у спорті;
- засвоїти засоби і компоненти психологічного відновлення;
- вивчити медико-біологічні засоби відновлення;
- засвоїти застосування різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як дисципліна є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- методи дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренованості;
- методи дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливості підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структуру фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засоби та методи відновлення в спорті;

вміти:

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті.

Тема 1. Поняття працездатності в спорті.

Компоненти спортивної працездатності. Алактатна працездатність. Лактатна працездатність. Аеробна працездатність. Специфічність спортивної працездатності. Вікові особливості працездатності. Біохімічні та педагогічні методи розвитку компонентів працездатності.

Література: [1], [2], [3], стор. 5-10.

Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.

Роль засобів та методів відновлення та підвищення працездатності в тренувальному процесі спортсменів у сучасному спорті. Основні завдання та методи їх вирішення.

Література: [1], [2], [3], стор. 11-19.

Тема 3. Стомлення та його наслідки.

Причини й характеристика втоми, що виникає після різних фізичних навантажень. Перевтома та перетренованість. Фізіологія та біохімія відновлення. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість. Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення. Фізіологічні методи діагностики.

Література: [1], [2], [3], стор. 23-31.

Тема 4. Використання гігієнічних засобів в підготовці спортсмена.

Використання природних факторів для загартування організму спортсменів. Сонячне, водне та повітряне загартування. Підвищення специфічного та неспецифічного імунітету спортсменів. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.

Література: [1], [2], [3], стор. 45-54.

Тема 5. Раціональне харчування спортсмена.

Основи раціонального харчування. Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів. Жири у відновленні працездатності. Значення білків у відновленні працездатності спортсменів. Мінеральні речовини у харчуванні. Особливості харчування спортсменів на дистанції, під час штучного зниження ваги та за різних умов навколишнього середовища.

Література: [1], [2], [3], стор. 91-113.

Змістовий модуль 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена.

Тема 6. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.

Класифікація фармакологічних засобів, що використовують у спортивній медицині: вітаміни і коферменти; препарати пластичної дії; препарати енергетичної дії; антиоксиданти й антигіпоксанти; адаптогени рослинного і тваринного походження; гепатопротектори; стимулятори кровотворення; ноотропи; імуномодулятори.

Література: [1], [2], [3], стор. 128-147

Тема 7. Застосування допінгу в спорті.

Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю. Заборонені фармакологічні препарати: стимулятори, наркотики (наркотичні анальгетики), анаболічні стероїди та інші гормональні анаболічні засоби, бета-блокатори, діуретики (сечогінні препарати). Заборонені медичні маніпуляції (допінг): кров'яний допінг (гемотрансфузія), фармакологічні, хімічні і механічні дії із біологічними рідинами, додавання до зразків сечі ароматичних сполук або "маскувальних" засобів, заміна зразків, пригнічення процесу утворення сечі нирками.

Література: [1], [2], [3], стор. 150-157

Тема 8. Фізіотерапевтичні процедури.

Гідротерапія. Різновиди гідропроцедур: лазня, сауна, ванни, души. Фізіотерапевтичні засоби відновлення: аероіонізація, гіпербарична оксигенація (ГБО), діадинамічні струми, інфрачервоне випромінювання, магнітотерапія, мануальна терапія, синусоїдальні модульовані струми (СМС), ультрафіолетове опромінення (УФО), електростимуляція, електрофорез та ін.

Література: [1], [2], [3], стор. 71-78

Тема 9. Спортивний масаж як засіб відновлення.

Різновиди спортивного масажу: тренувальний, попередній і відновний. Лікувальний, гігієнічний, самомасаж, сегментний, точковий, масаж у воді, локальний та ін. Особливості спортивного масажу в різних видах спорту. Апаратний масаж: вакуум-масаж, вібромасаж, гідромасаж.

Література: [1], [2], [3], стор. 78-87

Змістовий модуль 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.

Тема 10. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

Стрес та емоційне "вигоряння" у спортсменів. Способи регуляції стресу.

Література: [1], [2], [3], стор. 55-60.

Тема 11. Методи психологічної підготовки спортсмена.

Компоненти психологічного відновлення. Методи психодіагностики. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

Література: [1], [2], [3], стор. 61-68.

Тема 12. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

Кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту.

Література: [1], [2], [3], стор. 157-164.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті								
Тема 1. Поняття працездатності в спорті	12	2	2	6	12	–	1	11
Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення	13	2	2	9	13	1	–	12
Тема 3. Стомлення та його наслідки	11	2	2	7	11	1	1	9
Тема 4. Використання гігієнічних засобів в підготовці спортсмена	11	2	2	7	11	1	–	10
Тема 5. Раціональне харчування спортсмена	13	2	2	19	13	–	1	12
Разом за змістовним модулем 1	60	10	10	40	60	3	3	54
Змістовий модуль 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена								
Тема 6. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності	9	2	2	5	9	–	1	8
Тема 7. Застосування допінгу в спорті	11	2	2	7	11	1	–	10
Тема 8. Фізіотерапевтичні процедури.	14	4	4	6	14	–	1	13
Тема 9. Спортивний масаж як засіб відновлення	11	2	2	7	11	1	–	10
Разом за змістовним модулем 2	45	10	10	25	45	2	2	41
Змістовий модуль 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів								
Тема 10. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена	13	2	2	9	13	1	1	11
Тема 11. Методи психологічної підготовки спортсмена	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 12. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія та ін.)	17	4	4	9	17	1	1	15
Разом за змістовним модулем 3	45	10	10	25	45	3	3	39
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**8**	**8**	**134**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Поняття працездатності в спорті	2	1
2	Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення	2	–
3	Стомлення та його наслідки	2	1
4	Використання гігієнічних засобів в підготовці спортсмена	2	–
5	Раціональне харчування спортсмена	2	1
6	Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності	2	1
7	Застосування допінгу в спорті	2	–

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
8	Фізіотерапевтичні процедури.	4	1
9	Спортивний масаж як засіб відновлення	2	–
10	Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена	2	1
11	Методи психологічної підготовки спортсмена.	4	1
12	Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія та ін.)	4	1
	Разом	**30**	**8**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до лекційних занять – 0,5 год/1 год. занять (1 година на 1 лекцію);
- підготовка до практичних занять – 1-2 год/1 заняття;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – мінімум 15 годин на 1 роботу;
- підготовка до контрольних заходів – (15-30) год. на 1 захід.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Підготовка до лекцій	15	10
2.	Підготовка до семінарських занять	30	22
3.	Підготовка до контрольних заходів	25	55
4.	Написання рефератів на задану тему	20	45
	Разом	**90**	**132**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування;
- **для практичних занять:** вправа; практична робота; дидактична гра;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи, диктанти, письмові заліки; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий; дослідницький.

В процесі навчання застосовуються засоби мережі інтернет, такі як Google class, Zoom, особливо для тих здобувачів, які знаходяться на змаганнях, навчально-тренувальних зборах, а також здобувачів заочної форми навчання чи тих, хто з поважної причини не зміг бути

присутнім на заняттях.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- усне опитування;
- тестові завдання;
- контрольна робота;
- реферати.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю.

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях	**Критерії оцінювання**
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв’язки, містить аргументовані висновки
4	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 60 балів для денної форми навчання (12 тем по 5 балів), 40 балів для заочної форми навчання (8 тем по 5 балів).	

Реферат	**Критерії оцінювання**
16-20	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.

Реферат	Критерії оцінювання
14-15	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). При оформленні допущені огріхи. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
12-13	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
10-11	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
9-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
5-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату. Студент виконує все згідно з інструкцією; складений звіт містить неточності у висновках та помилки.
1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Не володіє матеріалом.
0	Робота не виконувалася**.**
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів.	

Контрольна робота	Критерії оцінювання
16-20	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: до 10 сторінок.
14-15	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). При оформленні допущені огріхи. Обсяг: до 10 сторінок..
12-13	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: до 10 сторінок. При оформленні допущені огріхи.
10-11	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні допущені огріхи.

Контрольна робота	Критерії оцінювання
9-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: до 10 сторінок.
5-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні допущені огріхи, містить неточності у висновках та помилки.
1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Не володіє матеріалом.
0	Робота не виконувалася**.**
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів.	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповідь на практичних заняттях	12х5 балів=60 балів	8х5 балів=40 балів
Поточний модульний контроль (тести)	20 балів	20 балів
Написання реферату (презентація)	20 балів	20 балів
Контрольна робота	–	20 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т2	Практичне заняття	5		
	Т3	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т4	Практичне заняття	5		
	Т5	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
ЗМ2	Т6	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т7	Практичне заняття	5		
	Т8	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т9	Практичне заняття	5		
	ПМК	Тест	20		20
ЗМ3	Т10	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т11	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т12	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
Реферат			20		20
Контрольна робота			–		20
Сума			**100**		**100**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.

3. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті :монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204с.

Допоміжна література

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів: навч.-метод. посіб. Вінниця: Т. П. Барановська, 2014. С. 121–129.

2. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту: підручник. Київ: Олімп. літ., 2014. С. 318–335.

3. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н. Система восстановления и повишения работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие. Москва: Советский спорт, 2006. 52 с.

4. Кемкіна В. І., Сокирко О. С., Понаморьов В. О., Кемкін В. В. Теорія та методика підготовки спортсменів: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. С. 141–143.

5. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. С. 262–268.

Інформаційні ресурси

1. Національний олімпійський комітет України. URL: http://www.noc-ukr.org/ (дата звернення: 21.04.2023).

2. Баротерапія. *Енциклопедія Сучасної України.* URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=40604 (дата звернення: 21.04.2023).

Розробник програми _____Світлана БІРЮК